Propos mitissiens

AREQ
CSQ

Région 01
Secteur Mont-Joli—Mitis (H)

Juin 2015

Table des matières

Mot de la présidente	3
Des nouvelles de la région	4-5
Rapport de la présidence	5-6
Plan d'action 2014-2017	6-7
Énoncé de valeurs de l'AREQ	7-8

1. Grands dossiers de l'AREQ

Réalités masculines	8-10
Environnement	10
Retraite-indexation	11-13
Condition féminine	13-15
Sociopolitique	16

2. Vie associative

Résumé des activités	17-23

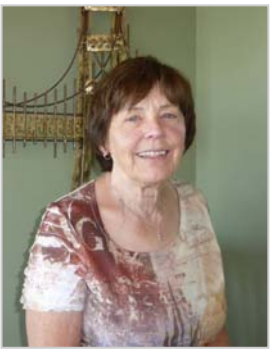
3. Implication sociale

Fondation Laure-Gaudreault	23-24

4. Vie sociale et culturelle

Souvenons-nous de…	24-26
Plaisir de lire	26-28
Capsule Info-Santé	28-31

Message de la présidente



Nous venons de terminer la première année d'un nouveau triennat.

Aux niveaux national, régional et local, nous avons élaboré un plan d'action pour 2014-2017. À tous ces niveaux, nos actions convergent autour de trois axes :

- Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes ainées
- La vie associative
- La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

À chaque palier, le plan d'action est adopté et devient le guide de notre travail.

Pour être des personnes bien informées, je vous invite à lire le « Quoi de neuf », à visiter notre site web et celui de l'AREQ national. Vous verrez que l'AREQ est présente partout où elle doit défendre les droits de ses membres. Nous pouvons être fières et fiers d'y appartenir.

Localement, nous comptons sur votre présence et votre participation afin de réaliser notre plan d'action. Vous êtes à la base de notre action.

Pour terminer, je vous souhaite un bel été ensoleillé. Reposez-vous et revenez en grand nombre l'an prochain.

Ginette Pineau, présidente

DES NOUVELLES DE LA RÉGION

Bonjour à tous les membres de l'AREQ Bas-St-Laurent—Gaspésie—Les-Îles—Côte-Nord.

La première année du triennat 2014-2017 avance à grands pas.

Le plan d'action national adopté, les membres du Conseil régional ont à leur tour élaboré leur plan d'action. Les dossiers concernant la santé et le pouvoir d'achat retiennent notre intérêt plus particulièrement et demeurent prioritaires pour l'Association et les personnes ainées.

En février, les responsables régionaux ont pour leur part participé à une rencontre à Québec qui les a certainement outillés pour cibler les actions qu'ils veulent mettre de l'avant pour les trois prochaines années.

En mars, les responsables sectoriels des comités en assurances, condition des femmes, condition des hommes, environnement et retraite se sont réunis à Matane et en avril, ce fut au tour des responsables en sociopolitique. Lors de ces rencontres, vos responsables sectoriels ont élaboré et ont mis en commun les actions à réaliser dans chacun des secteurs.

Les projets « Toujours en action » demeurent populaires dans notre région puisque chaque secteur a présenté les projets auxquels ils ont droit. Pour certains, ils sont déjà réalisés et pour d'autres, ils sont en voie de réalisation. Bravo pour votre participation!

Les activités vont bon train dans vos secteurs et pensez à vous inscrire à Infolettre si ce n'est pas déjà fait. C'est un excellent moyen de se garder au courant de toutes les interventions de l'AREQ sur les différents dossiers qui touchent les personnes ainées.

Lors de l'Assemblée générale régionale vous avez pris connaissance du plan d'action de la région pour le triennat 2014-2017.

Merci au secteur Baie-des-Chaleurs pour leur accueil lors de cet événement.

Je remercie également tous les bénévoles qui s'impliquent au niveau des secteurs : membres des Conseils sectoriels, responsables de comités, téléphonistes et vous qui participez aux diverses activités.

C'est dans vos secteurs que se vit l'AREQ.

Monique Blais, présidente régionale

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

Rapport de la présidence pour 2014-2015

L'année 2014-2015 est la première année d'un nouveau triennat.

Merci pour la confiance que vous m'avez accordée en renouvelant mon mandat de présidente pour cet autre triennat.

L'AREQ est le regroupement de plus de 56,000 membres. Tous nos dirigeants travaillent à défendre les droits et les intérêts de nos personnes ainées.

En 2014-2015, le secteur Mont-Joli – Mitis, composé de sept membres au Conseil sectoriel, vous a proposé régulièrement des activités. Vous avez été invités à manger, à rire, à jouer, à visiter l'Océanic, à voyager en autobus pour une partie de sucre, à écouter des conférences ou à vous familiariser avec une tablette électronique.

Vous trouverez un compte-rendu de toutes ces belles rencontres dans le «Propos mitissiens». Pour les branchés, vous pouvez le lire à chaque mois sur notre site web.

Merci de votre belle participation!

En juin dernier, la Fondation Laure-Gaudreault nous a octroyé sept cents dollars pour la construction de bacs surélevés pour un jardin communautaire à la Maison Octavie de St-Octave-de-Métis. Merci!

Cette année, les membres du Conseil sectoriel et les six responsables de comités ont participé à une rencontre régionale.

Pour une première fois, la secrétaire aux instances du National est venue donner une formation en secrétariat pour les personnes secrétaires et présidentes de notre région. Celles de notre secteur y sont allées.

Nous avons continué d'améliorer la communication avec nos membres par la chaîne téléphonique, les courriels, le site web, le «Propos mitissiens» et lors des rencontres mensuelles.

Pour terminer, je voudrais remercier chaleureusement toutes les personnes du secteur qui donnent de leur temps pour garder notre AREQ en pleine santé.

Un merci spécial aux membres du Conseil sectoriel qui me supportent si bien.

Bon été!

Ginette Pineau, présidente

Plan d'action 2014-2017

Axe 1 : Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes ainées au cœur de nos préoccupations

Actions :

- Informer les membres de notre secteur par : notre site web, notre «Propos mitissiens» et le « Quoi de neuf »
- Organiser des conférences et différentes activités
- Nommer pour notre secteur une personne responsable à chaque comité régional
- Permettre à ces responsables de donner aux membres l'information qu'ils reçoivent du Régional ou du National.

Axe 2 : La vie associative

Actions :

- Mettre à jour notre site web après chaque activité
- Publier notre «Propos mitissiens» deux fois par année
- Inviter nos membres branchés à s'abonner à l'infolettre
- Souligner l'engagement de nos membres dans notre secteur et dans le milieu
- Se prévaloir du programme « Toujours en Action »
- Accueillir les nouvelles personnes de notre secteur d'une façon toute spéciale
- Appliquer notre politique sectorielle lors du départ d'une personne élue ou nommée

Axe 3 : La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité

Actions :

- Souligner les journées thématiques : journée des personnes ainées, de la femme, des hommes et de la terre
- Poursuivre nos activités réservées à nos personnes de 75 ans et plus
- Reconnaître l'implication de nos bénévoles à chaque année
- Faire connaître les différents groupes et ressources venant appuyer les personnes proches aidantes
- Organiser des activités de financement pour la Fondation Laure-Gaudreault et présenter un projet à chaque année.

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

Énoncé de valeurs de l'AREQ

Égalité et justice

Nous affirmons que l'égalité et la justice sociale prennent forme dans la défense et la promotion des droits égalitaires et des intérêts de tous. Nous accordons une attention particulière à la qualité de vie et au traitement équitable de toutes les personnes ainées.

Respect et reconnaissance

Nous sommes convaincus que le respect et la reconnaissance supposent l'accueil, l'écoute, l'acceptation et la valorisation des différences individuelles, d'opinion et de prises de position. Ces valeurs impliquent également que soit valorisée la contribution des personnes ainées à la société.

Engagement et solidarité

Nous considérons que l'engagement et la solidarité supposent de faire siens les objectifs de l'Association, d'être présent, de s'impliquer et de faire preuve de persévérance et de cohésion dans nos actions individuelles et collectives. Tous et toutes, nous sommes appelés à mettre nos compétences au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ.

Conseil national, mars 2011

1. GRANDS DOSSIERS DE L'AREQ

Réalités masculines

par Bona Arsenault

On a souligné la Journée internationale des hommes 2014 lors du déjeuner régulier du 6 novembre.

A) J'ai présenté ce thème: DES MODÈLES QUI NOUS INSPIRENT, en faisant référence à des personnalités connues, de grands modèles.

Une explication de l'affiche fut effectuée; les autres affiches restantes furent distribuées dans le secteur.

B) Pour illustrer le thème au niveau régional, j'avais invité un enseignant retraité à venir nous présenter sa démarche d'écrivain de contes, M. Daniel Projean, auteur de «Jack le Bossu».

J'ai relevé le défi de M. Projean en continuant son conte et ce, en 2 volets. Mon troisième est en marche.

Un jeu de cartes au dessin de l'artiste-peintre de la région, M. Guillaume Gagnon, fut donné à chacun des hommes présents.

C) Le nouveau responsable national de la Condition des hommes nous invitait à suggérer un thème pour l'automne 2015. J'ai envoyé à M. Denis J. Roy de Rimouski deux titres possibles pour le même sujet et j'Yy ai joint une certaine argumentation.

LA SANTÉ AU SINGULIER : LA PRÉVENTION

ou

LA PRÉVENTION EST PLUS FACILE QUE LA GUÉRISON.

Propos mitissiens :

J'ai participé avec 2 articles, l'un à l'automne et l'autre en juin 2015. Pour terminer, je continue à participer comme homme, à l'étude longitudinale canadienne sur le vieillissement (ELCV).

VIVONS PLUS VIEUX……

L'espérance de vie masculine est de 4 ans inférieure à celle des femmes, pourquoi ? (dépliant Uniprix)

Voici quelques statistiques qui en disent long…

- Deux hommes sur cinq auront un cancer dans leur vie.
- Un homme sur sept aura un cancer de la prostate.
- Le cancer testiculaire se retrouve le plus souvent chez les gars de 15 à 19 ans.
- En 2012, 69% seulement des hommes canadiens ont vu leur médecin pour un bilan de santé annuel. Cependant, 67% des personnes ont prévu de consulter leur médecin.

Selon l'étude du professeur M. Morris, la malbouffe altère les circuits du plaisir dans le cerveau.

Le tiers des personnes de 65 ans et plus vivant à domicile chutent chaque année. Comment prévenir cela?

Voici quelques conseils :

- Assurer un éclairage adéquat la nuit (veilleuse)
- Avoir des planchers dégagés
- Poser des rampes aux endroits stratégiques dans votre demeure
- Favoriser les chaussures à talons bas, avec des semelles antidérapantes.

Environnement

par Christine Bérubé

Suite à la réunion régionale du comité « Environnement » les 11 et 12 mars 2015 à Matane, nous avons abordé les orientations pour le nouveau triennat 2014-2017.

Un plan d'action régional a été discuté et une ébauche d'un plan a été faite :

1 – En action commune : « une heure pour la terre » le 28 mars 2015 de 20 h 30 à 21 h 30.

2 – En action sectorielle : « Le partage »

- Promouvoir l'achat local pour diminuer les « gaz à effet de serre produits par le transport »
- Réutiliser les objets de consommation (vêtements, meubles, etc…) en les donnant aux friperies ou aux centres de tri.
- S'associer avec la municipalité ou autres organismes dans les dossiers pertinents sur l'environnement.

Pour dégraisser votre pare-brise, frottez la surface avec un oignon coupé en deux. Frottez-le ensuite avec un citron. Le citron décolle facilement les insectes et évitera que d'autres viennent s'y coller.

Retraite-indexation

par Michel Chouinard

À Sherbrooke, en juin dernier, se tenait le Congrès national de l'AREQ. Les délégués ont défini le plan d'action du nouveau triennat 2014-2017. L'élection des responsables régionaux et leur formation sur ce nouveau plan d'action ont eu comme incidence de retarder en mars, à Matane, notre première réunion sur l'indexation .

Rappelons-nous que la CSQ n'avait pas retenu l'indexation dans ses priorités de demandes syndicales et cela à notre grand regret. La CSQ nous avait fait alors comme réponse qu'elle ne voulait rien demander au gouvernement sur ce sujet de peur qu'elle ne se fasse demander quelque chose en retour. Quand on voit maintenant ce que le gouvernement a offert, je crois que les instances de la CSQ ont élaboré une très mauvaise stratégie de départ.

Voici, en résumé, les offres de la partie patronale concernant le dossier retraite qui ont été déposées en décembre 2014. Le gouvernement veut apporter de nombreuses modifications au RREGOP qui pourraient avoir des répercussions importantes pour des milliers de personnes. Les prochaines négociations s'annoncent plutôt ardues pour les travailleuses et travailleurs à cause de l'incidence des offres patronales pour les futurs retraités.

Les principaux éléments des offres du gouvernement sont :

L'âge de la retraite sans réduction de rente est repoussé à 62 ans au lieu de 60.

Étant donné que l'espérance de vie est plus longue, le gouvernement doit payer plus longtemps pour la retraite de ses employés. Toutefois, le critère de 35 ans de service n'est pas modifié pour ceux qui veulent partir à la retraite.

Une réduction de la rente de 7,2% par année, au lieu de 4%, sera imposée à ceux qui prendront leur retraite avant 35 ans d'ancienneté ou avant l'âge de 62 ans. Encore là, le gouvernement veut, par cette mesure, que les employées et employés restent le plus longtemps possible au travail afin de sauver des coûts de retraite.

Le salaire moyen pour la retraite serait calculé sur les 8 meilleures années au lieu de 5. Une autre mesure qui pourrait affecter le montant de la rente.

Il faut souligner qu'il ne s'agit que de positions initiales de négociation. Le processus de négociation n'est qu'au tout début. Rien n'est encore fait . Même si toutes ces modifications entraient en vigueur, elles seraient effectives seulement pour les retraites prises à compter de janvier 2017.

Depuis ces annonces gouvernementales, on n'a jamais vu autant de demandes du monde hospitalier et de l'enseignement afin de faire compter le montant de leur rente. Toutes ces demandes gouvernementales concernent seulement les employés(es) qui sont actuellement au travail. Cela ne change rien pour ceux qui sont à la retraite.

Mais dans cette offre, le gouvernement fait pour une toute première fois l'introduction d'un nouveau terme qui est inquiétant pour nous les retraités. Suite au dépôt de la prochaine évaluation actuarielle au comité de retraite du RREGOP, à l'automne 2016, le gouvernement veut entreprendre des échanges sur **une indexation conditionnelle**. Cela veut dire que le gouvernement veut toucher à la façon de payer l'indexation ou à autre chose. On ne sait pas comment tout cela pourrait s'articuler. Le gouvernement a juste annoncé une intention, mais éventuellement, on peut être concerné par cette appellation qu'est l'indexation conditionnelle. Il y a une menace potentielle et on ne prend rien pour acquis en cette période d'austérité.

Par mesure de vigilance, l'AREQ se lance dans un projet de création d'un ***Observatoire de retraite*** avec l'Institut de retraite en économie contemporaine. Cela pourra sans doute mieux nous outiller pour comprendre les enjeux liés au système de retraite québécois.

De plus les membres du Groupe de travail des associations de retraités (GTAR) se sont réunis en janvier pour réagir publiquement aux propositions gouvernementales.

En terminant, je vous cite notre président M. Côté : « Ajouter une couche de **conditionnalité** à l'indexation déjà partielle de nos rentes serait totalement inacceptable ! Geler nos revenus alors que le coût de la vie augmente sans cesse, c'est diminuer encore plus notre pouvoir d'achat et attaquer notre sécurité financière à la retraite ».

Condition féminine

par Carole St-Pierre

Cette année mon action s'est orientée vers 3 volets : communications internet, activité pour la Journée internationale des femmes et réunion régionale à Matane.

Communications internet :

- **Décembre 2014** : Rappeler le 25e anniversaire de la tuerie à Polytechnique.

- **Mars 2015** : Présentation du thème et du visuel pour le 8 mars. « Femmes en marche pour l'égalité, solidaires contre l'austérité », fait référence aux coupures gouvernementales bien sûr mais aussi à la Marche mondiale des femmes entreprise le 8 mars. Le rassemblement final aura lieu à Trois-Rivières le 17 octobre prochain dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté.

Avril 2015 :

- Quoi de neuf? « Vivre dans la bientraitance ». La personne qui doit s'occuper de notre bientraitance, c'est d'abord et avant tout nous-mêmes.
- Infolettre : L'AREQ veut briser le tabou sur les agressions sexuelles subies par les femmes ainées en présentant un mémoire à la Commission parlementaire concernant cette triste réalité.

Avril 2015 :

Message pour le 75e anniversaire du droit de vote des femmes obtenu en 1940. Dans une très intéressante présentation, madame Céline Desrosiers nous a relaté cette longue bataille qui a dû vaincre bien des oppositions. Je vous livre ici sa conclusion. « Depuis 1940, les revendications des femmes ont changé, le vocabulaire s'est modifié mais nous sommes redevables à toutes ces femmes qui ont cru qu'elles pouvaient s'impliquer socialement et politiquement pour l'amélioration de toute la société ». Hommage donc aux pionnières telles Marie Gérin-Lajoie, Thérèse Casgrain, Idola St-Jean, Claire Kirkland-Casgrain et à toutes celles qui ont suivi leur exemple et se sont impliquées en politique québécoise.

Journée internationale des femmes :

Cette activité a eu lieu le 13 mars dernier à St-Octave où les bénévoles de la Société historique nous ont préparé un très bon repas. La Journée des femmes était, cette année, jumelée avec l'exposition de nos artistes et artisanes dont la créativité et le talent sont remarquables. La beauté de leurs œuvres a agrémenté cette rencontre. Chaque femme a reçu une petite plante comme symbole du renouveau printanier. Je pense que ce fut une activité agréable.

Réunion régionale à Matane 11-12 mars :

Plusieurs sujets étaient à l'ordre du jour. Je vous résume les principaux.

- **Activités du 8 mars :** Tour de table pour partager les activités très variées organisées dans les différents secteurs (déjeuner, brunch, après-midi santé, conférences, rencontre avec un Conseil municipal…)

- **Commission parlementaire sur les agressions sexuelles :** Plusieurs femmes ainées ont été et sont victimes d'agression sexuelle (domicile, résidence privée ou publique, CHSLD). Les conséquences pour elles sont aussi traumatisantes que pour les femmes de d'autres groupes d'âge. L'AREQ veut outiller ces femmes et leur permettre d'agir en leur faisant connaître les ressources à leur disposition : CLSC, CAVAC, CALACS, Centres de femmes, Ligne Info-Abus…

Note : CAVAC (centre d'aide aux victimes d'actes criminels)
CALACS (centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)

- **Proches aidants :** Échange très intéressant sur nos expériences personnelles comme proches aidantes et sur les conséquences de cette responsabilité. Le lien affectif crée une sorte d'obligation parfois renforcée par les autres membres de la famille qui nous « délèguent » cette responsabilité. On peut énumérer aussi fatigue, épuisement, culpabilité, exigences de temps et d'énergie, vie en attente… Une grande question se pose ici : Qui prend soin de celui ou celle qui prend soin d'un autre ?

Heureusement, certains organismes existent pour soutenir les proches aidants tel APPUI Bas-St-Laurent sur lequel nous avons eu des infos lors du café-galettes de janvier dernier.

En terminant, comme le dit madame Michelle Courchesne :
« *Informez-vous, cherchez de l'aide et acceptez la main tendue ».*

Sociopolitique
par Louise Verreault

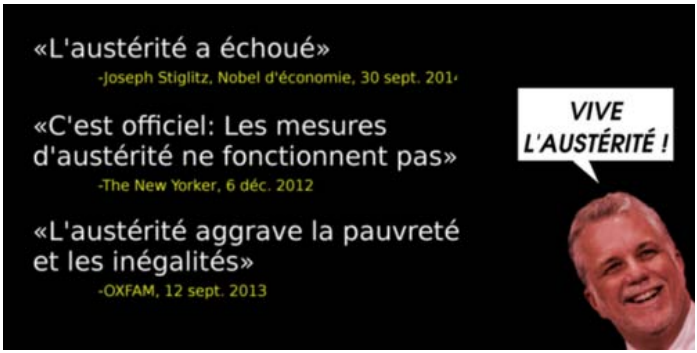
En cette première année du triennat 2014-2017, il a d'abord fallu que les responsables régionaux soient formés, ce qui a été fait en février dernier. Comme responsable de secteur, j'ai eu ma première rencontre les 8 et 9 avril à Matane.

Le mandat du comité sociopolitique est très large, en complément au plan d'action national. Cette année, actualité oblige, nous allons cibler tout particulièrement les services de santé ainsi que la maltraitance chez les ainés. Beaucoup de changements sont à prévoir avec les lois 10 et 20, de même qu'avec la loi 28 dont une partie concerne les pharmaciens.

Je vais être à l'affût dans ces domaines afin d'attirer votre attention sur les conséquences, positives ou négatives, pouvant toucher notre vie quotidienne. Lors de la rencontre du mois de septembre avec le Conseil sectoriel, je verrai ce qu'il y a lieu de faire en concertation avec eux.

En attendant, je vous invite à vous tenir informés, à lire votre « Quoi de neuf », à consulter le site de l'AREQ ainsi que l'infolettre. Soyons vigilants et occupons-nous de NOS AFFAIRES »,

Bon été à chacun de vous et au plaisir de vous retrouver.


«L'austérité a échoué»
-Joseph Stiglitz, Nobel d'économie, 30 sept. 201
«C'est officiel: Les mesures d'austérité ne fonctionnent pas»
-The New Yorker, 6 déc. 2012
«L'austérité aggrave la pauvreté et les inégalités»
-OXFAM, 12 sept. 2013
VIVE L'AUSTÉRITÉ !

Les activités de l'AREQ MONT-JOLI—MITIS

par Lise Dubé

DÎNER DE NOËL

Le début de l'hiver est arrivé, mais il faut sourire quand même car Noël arrive bientôt! Suite à la tempête de neige et pour assurer la sécurité de chacun, le Conseil sectoriel a décidé de reporter le dîner prévu le jeudi 11 décembre au vendredi 12 décembre. Naturellement que nous voulions accueillir ces 82 personnes qui avaient confirmé leur présence!

Madame Ginette Pineau, présidente, a d'abord souhaité la bienvenue aux membres et à leur conjoint ou conjointe et plus particulièrement aux nouveaux arrivants.

Un merci spécial est adressé à tous les bénévoles œuvrant au sein de l'AREQ Mont-Joli-Mitis. Madame Ginette nous les a présentés, ainsi que la ou les tâches qu'ils ou qu'elles exécutent.

À travers les différents services du repas, sept nouveaux membres nous sont présentés. Un court texte, parfois humoristique, nous permet de mieux connaître chacun, sa carrière et ses projets de retraite. Nous avons eu le plaisir d'accueillir madame Françoise Bouchard, monsieur Christian Rioux, madame Céline Anctil, madame Denyse Richard, madame Françoise Arsenault, madame Monique Doiron et monsieur Marcel Vignola.

Le repas terminé, madame Ginette nous a informés :

- de la rencontre du 22 janvier à 13 h 30 à l'hôtel Gaspésiana. Il s'agit d'un *café-galettes* où trois invités nous entretiendront sur des sujets variés : madame Marie-Hélène Chouinard : groupe APPUI, madame Marie Fournier : autisme et

monsieur André Raîche : expériences en chant choral.

- de la rencontre du 18 mars : souper et soirée lors d'une partie de hockey au Colisée Financière Sun Life de Rimouski. Les membres devront débourser 25 $ et les non-membres, 30 $.

Madame Ginette a ensuite procédé aux tirages: anniversaires de décembre et de janvier, port du bouton de l'AREQ et prix de présence. Pour conclure le tout, rien de moins que l'arrivée du Père Noël avec son gros sac de cadeaux. Comme il se considère très, très âgé, il se permet de tous nous appeler ses petits enfants… Merci Père Noël pour votre passage parmi nous! Madame Ginette nous a souhaité un très heureux temps des Fêtes et une merveilleuse année 2015.

«Que cette période de réjouissances vous procure des moments chaleureux de paix et d'amitié.»

CAFÉ-GALETTES

À l'occasion de son activité *café-galettes* du 22 janvier 2015, l'AREQ Mont-Joli-Mitis a donné la chance à ses membres et leur conjointe ou conjoint d'entendre trois exposés.

Madame Marie-Hélène Chouinard, directrice d'APPUI Bas-St-Laurent, nous a présenté son organisme œuvrant dans le soutien aux proches aidants du Bas-St-Laurent. L'aide financière reçue de la Société de gestion du fonds de soutien aux proches aidants est utilisée pour le développement de services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit afin d'améliorer la qualité de vie des aidants et aidantes. L'APPUI vise également à faire en sorte que les services soient offerts de façon précoce et personnalisée.

Pour rejoindre et suivre l'évolution du travail accompli par l'ensemble des partenaires régionaux et locaux, vous pouvez visiter le site lappuibsl.org. Vous pouvez également rejoindre madame Chouinard au numéro 418-724-6440, poste 234.

L'organisme est situé au 186, rue Lavoie à Rimouski, G5L 5Z1. Un service info-social offre information et référence au numéro 811, 2. Un professionnel attend votre appel.

Monsieur André Raîche

Originaire de Val-d'Or, monsieur Raîche est arrivé à Mont-Joli au début des années 70 pour travailler à la polyvalente. Monsieur Raîche a toujours aimé le chant choral. Il n'a pas tardé, à son arrivée, à se joindre au chœur de l'Église de Sainte-Flavie. Recruté plus tard par l'ensemble Bérard Dupéré et ses amis, il nous a fait découvrir davantage son talent. Le Grand Théâtre et le Palais Montcalm l'ont ensuite reçu comme membre de Chorales internationales. La Place des Arts de Montréal et le plateau de Belle et Bum à Télé-Québec ont été d'autres belles expériences artistiquement et socialement très enrichissantes pour lui. Un voyage en France, avec la chorale de monsieur François Provencher, où ils se sont produits à 3 endroits différents, l'a comblé davantage. Il nous a donné rendez-vous les 24 et 25 octobre au Palais Montcalm pour un hommage à notre grand Claude Léveillée.

Madame Marie Fournier

Par sa présentation, nous avons découvert madame Fournier, cette femme généreuse, de grand cœur, prête à tout donner pour venir en aide à sa fille, mère de deux jeunes garçons atteints d'autisme. Sa détermination et ses recherches l'ont amenée à produire un document expliquant comment les enfants atteints de cette différence peuvent se sentir et réagir dans la vie de tous les jours face à diverses situations. La famille et l'entourage sont ainsi mieux conscientisés et outillés pour améliorer leur relation avec ces jeunes et mieux les comprendre. Bravo madame Fournier. Vous êtes exceptionnelle!

SAINT-VALENTIN

En poursuivant la tradition, l'AREQ Mont-Joli-Mitis a réuni cinquante -neuf personnes pour fêter la Saint-Valentin à la salle des 50 ans et + de Price en ce 5 février 2015.

Madame Ginette Pineau a souhaité la bienvenue à tous. Pour souligner joyeusement cette rencontre, une Valentine et un Valentin ont été nommés par tirage au sort : madame Micheline L'Arrivée et monsieur Marcel Vignola ont été les heureux élus. Un cadeau leur a été remis. Un rappel a été fait pour l'activité intersectorielle du 18 mars au colisée Financière Sun Life de Rimouski soit une partie de hockey de l'Océanic contre les Cataractes de Shawinigan.

Un excellent dîner nous a ensuite été servi : crème de légumes, longe de porc avec sauce brune et oignons, gâteau blanc avec sauce délicieuse, thé et café. Bravo à tous les gens qui ont travaillé à la préparation de ce repas.

Pour distraire l'assemblée, monsieur Michel Chouinard nous a invités à participer au jeu de *La Petite École,* jeu présenté à l'émission *L'union fait la force* à l'antenne de Radio-Canada les mardis et jeudis. Quatre équipes ont été formées. Nos responsables d'équipe sont : madame Lucille Jean-Desrosiers, monsieur Marcel Vignola, madame Suzanne Boucher et madame Jocelyne Fortin. L'équipe de madame Lucille et de monsieur Marcel ont terminé à égalité. Une question supplémentaire a confirmé l'équipe de monsieur Marcel Vignola grande gagnante. Merci à Michel Chouinard, Pierre-Paul Chouinard, Simon Boucher qui ont participé activement au bon déroulement de l'activité ayant permis d'amasser 345 $ que madame Lucille Jean-Desrosiers fera parvenir à la Fondation Laure-Gaudreault.

Petite pensée pour la Saint-Valentin : *L'homme veut être le premier amour de la femme, alors que la femme veut être le dernier amour de l'homme*. — Oscar Wilde

JOURNÉE DES FEMMES 2015

Femmes en marche pour l'égalité et solidaires contre l'austérité. Voilà le thème de la Journée des femmes 2015.

Madame Ginette Pineau nous a accueillis par son mot de bienvenue. Nous étions réunis pour un dîner au Centre récréatif de St-Octave-de-Métis en ce vendredi 13 mars 2015. Madame Pineau nous a informés:

- la prochaine activité à la cabane à sucre à St-Damase le 10 avril : 14,25 $ pour un buffet à volonté, mets à saveur d'érable, évidemment. Un transport en autobus est organisé, départ de Mont-Joli à 10 h 30 et retour vers 15 h. Transport gratuit.
- les détails concernant l'Assemblée générale régionale à Carleton le 14 mai. Les réservations sont faites auprès de madame Pineau avant le 15 avril pour les membres intéressés.
- les personnes intéressées à se procurer le CD d'André Raîche en font la demande à monsieur Michel Chouinard.

Madame Carole St-Pierre, responsable du dossier de la condition féminine, a ensuite rendu hommage à toutes ces femmes : qu'elles œuvrent au Conseil sectoriel, au bénévolat, les participantes aux activités, celles qui ont préparé le dîner que nous allons bientôt partager ou celles qui ont produit de si beaux travaux de peinture, d'artisanat ou autre. Elle nous a expliqué la signification du thème de la journée et a mis l'emphase sur l'austérité. Les femmes doivent faire preuve de beaucoup de créativité pour y faire face.

Madame Jocelyne Fortin, responsable du dîner, nous a souhaité la bienvenue et nous a invités à passer à table. Merci à toute l'équipe pour le bon repas. Madame Christine Bérubé, comité environnement, nous a informés du contenu de la dernière réunion à Matane. Madame Ginette a ensuite procédé aux différents tirages.

Madame Lisette Beaulieu nous a expliqué le fonctionnement du tirage pour les prix de participation à l'exposition des travaux. Et les gagnantes furent :

- Catégorie peinture : 1er prix : madame Ginette Lévesque; 2e : madame Danielle Thériault et 3e : madame Christine Bérubé
- Catégorie artisanat : 1er prix : madame Nicole Boucher; 2e : madame Carmen Jean et 3e : madame France Fiola
- Catégorie Autre : 1er prix : madame Marie Fournier; 2e : madame Blandine Lemieux et 3e : madame Carmen Jean.

«Quand tout se fait petit, Femmes, vous restez grandes.»
— Victor Hugo

RENCONTRE INTERSECTORIELLE 2015

Depuis 2010, le secteur Rimouski-Neigette a organisé une rencontre intersectorielle en mars. Les participants se sont regroupés au Colisée vers 16 heures. Des membres des secteurs Ste-Anne-des-Monts, Matane, La Mitis sont venus se joindre à ceux de Rimouski-Neigette pour de chaleureuses retrouvailles annuelles.

Monsieur Pierre Chassé, invité spécial, a souligné l'importance de l'implication des personnes retraitées dans les différents secteurs d'activités tels l'économie sociale et le soutien des personnes en difficulté.

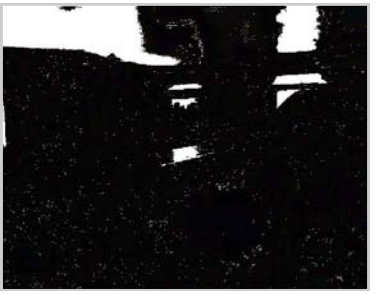
De nombreux prix de présence ont été attribués, commandités par le secteur Rimouski-Neigette, la boutique de l'Océanic, le restaurant Haute-Ville (pizza à volonté). Chaque participant a reçu une gourde, gracieuseté de Puribec.

Côté hockey, l'Océanic a remporté une victoire de 3-0 contre les Cataractes de Shawinigan.

Merci à monsieur Réjean Pigeon, secondé par son épouse Lise Gauthier, pour le franc succès de cette activité annuelle.

CABANE À SUCRE

Le 10 avril 2015, par une température oscillant entre la neige, le verglas et la pluie, nous sommes montés à bord de l'autobus qui nous a conduits à la cabane à sucre de monsieur Guillaume D'Astous à St-Damase.



Avec un peu de retard et bien du plaisir, nous sommes arrivés à destination. 45 personnes sont venues déguster un délicieux buffet à volonté composé de mets à saveur d'érable. En après-midi, les amateurs se sont régalés de tire sur la neige. Monsieur D'Astous s'est fait un plaisir de nous laisser visiter ses installations et jaser avec nous. Belle expérience à renouveler.

«Timides les bourgeons qui parviennent quand même à verdir peu à peu les vallées. Si belles et si touchantes toutes ces fleurs qui éclosent tour à tour, après de longs mois de sommeil.» Antoine de St-Exupéry.

3. IMPLICATION SOCIALE

Fondation Laure-Gaudreault

par Lucille Jean-Desrosiers

C'est avec beaucoup de générosité que nos membres prennent part aux diverses activités visant à recueillir des dons pour la Fondation Laure-Gaudreault. Après la vente de produits maison, nous avons participé avec beaucoup d'enthousiasme à « La petite école ». Pour clore l'année, une vente de livres usagés sera faite en juin et les profits seront remis à la Fondation. De janvier 2014 à décembre 2014, notre secteur a versé

plus de 1000$ à la Fondation.

Une demande de don à la FLG au profit de l'École L'Envol de Padoue a été présentée. Il s'agit de l'achat d'un projecteur pour permettre la présentation de pièces de théâtre. Si vous connaissez des personnes retraitées démunies qui ont des besoins particuliers, communiquez avec notre présidente. Il serait peut-être possible de les aider lors de la prochaine année.

La Fondation célèbre ses 25 ans d'existence cette année. Au secteur Mont-Joli-Mitis, nous sommes 68 membres. Chacun de nous pourrait, au cours de l'année, inciter une personne à devenir à son tour membre de la FLG. Il n'est pas nécessaire d'être à l'AREQ pour adhérer à notre Fondation. On pourrait se fixer l'objectif de doubler le nombre de nos membres, tout au moins, atteindre la centaine. Qu'en pensez-vous?

Il est toujours possible de faire des dons directement à la Fondation Laure-Gaudreault. Un reçu pour fin d'impôts vous sera émis. Merci pour votre grande générosité.

4. VIE SOCIALE ET CULTURELLE

Souvenons-nous de…

Thérèse Canuel, décédée le 12 novembre 2014, à l'âge de 84 ans. Elle était la belle-sœur de Denise Lechasseur-Canuel.

Jean-Maurice Tardif, décédé le 12 novembre 2014, à l'âge de 90 ans. Il était le frère de Gaby Tardif.

Réginald St-Laurent, décédé le 9 décembre 2014, à l'âge de 84 ans. Il était le beau-frère de Lucille Jean-Desrosiers.

Thérèse Dallaire-Thibault, décédé le 17 décembre 2014 à l'âge de 81 ans. Elle était la mère de Chantal Thibault.

Pierre Jean, décédé le 17 décembre 2014, à l'âge de 57 ans. Il était le fils de Thérèse Vaillancourt-Jean

Gabrielle (Gaby) Ouellet, décédée le 23 décembre 2014, à l'âge de 82 ans. Elle était la sœur de Laure Ouellet-Dufour.

Juliette Gauthier-Bérubé, décédée le 25 décembre 2014, à l'âge de 87 ans. Elle était la mère de Odette Bérubé.

Wilfrid Côté, décédé le 28 décembre 2014, à l'âge de 75 ans. Il était le beau-frère de Colette Thériault.

Jean-Claude Lévesque, décédé le 28 décembre 2014, à l'âge de 71 ans. Il était l'époux de Ghislaine Gagnon-Lévesque.

Raymond Fiola, décédé le 2 janvier 2015, à l'âge de 78 ans. Il était le père de France Fiola.

Carmen St-Pierre, décédée le 2 janvier 2015, à l'âge de 62 ans. Elle était la belle-sœur de Lise-Anne Pineault.

Jacques Potvin, décédé le 7 janvier 2015, à l'âge de 78 ans. Il était le beau-frère de Gemma Caron et Rhéal Desrosiers.

Gilbert Pelletier, décédé le 9 janvier 2015, à l'âge de 95 ans. Il était le frère de Marcelle Pelletier.

Manon Guimond, décédée le 10 janvier 2015, à l'âge de 50 ans. Elle était la sœur de Jocelyne Guimond.

Thérèse Vaillancourt-Jean, décédée le 17 janvier 2015, à l'âge de 87 ans. Elle était membre de notre secteur.

Jeannine Brassard-Banville, décédée le 21 janvier 2015, à l'âge de 87 ans. Elle était la belle-sœur de Jean Banville.

Gaétan Dufour, décédé le 30 janvier 2015, à l'âge de 74 ans. Il était le frère de Ghislaine Dufour-Claveau.

François-Xavier Gauthier, décédé le 5 février 2015, à l'âge de 87 ans. Il était le père de Françoise Gauthier-Arsenault.

Odette Bérubé, décédée le 18 février 2015, à l'âge de 65 ans. Elle était membre de notre secteur

Aimé Desrosiers, décédé le 23 février 2015, à l'âge de 91 ans. Il était le père de Linda Desrosiers.

Gaétan Levasseur, décédé le 25 février 2015, à l'âge de 63 ans. Il était le frère de Monique Lévesque.

Isabelle Roussel (feu Jacques Langlois), décédée le 26 février 2015, à l'âge de 76 ans. Elle était membre de notre secteur.

Cécile Canuel, décédée le 13 mars 2015, à l'âge de 96 ans. Elle était la mère de Carmen Jean.

Léopold Gagné, décédé le 18 avril 2015, à l'âge de 87 ans. Il était le beau-frère de Gérald Bérubé.

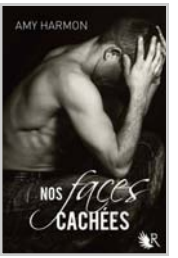
Plaisir de lire

par Lucille Jean-Desrosiers

Nos faces cachées

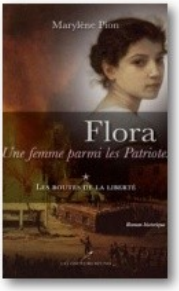
Voici un beau roman émouvant, dans le genre *La belle et la bête.* Ambrose, un athlète lutteur, d'une grande beauté ignore Fern, la jeune femme qui n'a d'yeux que pour lui. Après un séjour dans l'armée, il revient d'Irak blessé, défiguré, anéanti. Les personnages secondaires qui gravitent autour de ce couple sont aussi très attachants.

Dans ce roman touchant, plusieurs thèmes sont abordés : le deuil, la maladie, la beauté, la véracité des sentiments. Beaucoup d'humanité.



Amy Harmom, **Nos faces cachées,** *Robert Lafont*

Flora, Une femme parmi les patriotes



Ce roman historique en deux tomes, le premier, *Les routes de la liberté,* commence en 1836 alors que Flora MacGregor, une jeune femme fougueuse, volontaire s'installe avec sa famille à Chambly. Son père, un homme autoritaire lui a déjà trouvé un mari. Flora entend bien choisir elle-même son compagnon de vie. Son cœur bat pour un « habitant », ami de son frère médecin. 1837, la révolte qui couve depuis plusieurs années au Bas-Canada éclate. Les Patriotes, mal armés et mal dirigés, se battent courageusement. Plusieurs tombent au combat. Ceux qui survivent seront jetés en prison et, après un procès sommaire, seront pendus. D'autres, auront la vie sauve mais seront déportés en Nouvelle-Galles du Sud, l'actuelle Australie. François-Xavier, l'amoureux de Flora est de ceux-là. Le deuxième volet, *Les sacrifices de l'exil,* nous raconte le pénible voyage en mer, la vie là-bas et finalement le retour au Canada en 1845. Rien n'est pareil… François-Xavier devra trouver sa nouvelle place.

Marylène Pion, **Flora, Une femme parmi les patriotes,** *Les Éditeurs réunis*

Les années de plomb

La série historique « Les années de plomb » se termine avec le 4e tome, **Amours de guerre.** La Dre Thalie Picard a quitté le Québec pour l'Europe où la guerre fait rage. La capitaine Picard vit dans une auberge de campagne au Royaume-Uni avec les convalescentes dont elle est responsable. Rien de bien palpitant pour quelqu'un qui souhaitait voir de l'action… Elle se lie d'amitié avec une infirmière canadienne, aussi avec une juive qui a trouvé refuge du côté anglais.

On suit Thalie auprès de ses malades, lors de ses sorties au pub sur une vieille bécane, les blackouts obligés, ses permissions à Londres, les petites mesquineries entre femmes qui s'ennuient… Lorsqu'elle rencontre l'aviateur Jacques Létourneau, un cousin de Québec, rien ne sera jamais plus pareil pour elle.

Jean-Pierre Charland, **Les années de plomb,** *Ed.Hurtubise*

Bonne lecture!

CAPSULE INFO-SANTÉ

par Simon Boucher

Les médicaments … les médicaments. Les fameuses pilules … pilules

Pour un bon usage des médicaments chez les personnes âgées

Guide à l'intention des patients et des aidants

Avec le vieillissement de la population, les médicaments occupent une place de plus en plus importante dans les soins de santé. Les ainés sont plus exposés aux maladies chroniques, mais, grâce à la médication, ils peuvent espérer mener une vie plus active, plus longtemps. L'usage des médicaments soulève quand même quelques inquiétudes en matière de sécurité. Dans les paragraphes qui suivent, vous apprendrez comment profiter des effets bénéfiques des médicaments, qu'ils soient vendus sur ordonnance ou en vente libre, tout en réduisant au minimum les risques associés à leur emploi.

Les ainés et les médicaments : une question de sécurité

Pourquoi s'inquiète-t-on particulièrement de la sécurité des personnes âgées qui prennent des médicaments?

- Les risques pour la sécurité augmentent avec le vieillissement de la population et la multiplication des médicaments d'ordonnance offerts sur le marché.
- Plus on vieillit, plus on est appelé à devoir prendre des médicaments. D'ailleurs, de nombreuses personnes âgées en prennent trois ou plus, ce qui augmente le risque d'interactions médicamenteuses, de confusion et d'effets secondaires.
- Avec l'âge, le corps absorbe les médicaments et y réagit différemment. Les modifications qui se produisent dans le foie, les reins, le système nerveux central et le cœur sont des facteurs qui prédisposent les personnes âgées au surdosage et aux effets secondaires.
- Étant donné les obstacles qui se dressent avec l'âge (pertes de mémoire, troubles de la vision), la fidélité au traitement médicamenteux peut devenir plus ardue.
- Des difficultés financières peuvent aussi empêcher certains ainés de faire exécuter leurs ordonnances.

Risques élevés de problèmes

En vieillissant, pour différentes raisons, les gens peuvent avoir de la difficulté à suivre un traitement médicamenteux. Ils peuvent ainsi mettre leur santé en péril. Les ainés devraient songer à demander l'aide de leur famille, d'un aidant, d'un médecin ou d'un pharmacien :

- s'ils vivent seuls;
- s'ils prennent trois médicaments ou plus, y compris des produits en vente libre ou à base d'herbes médicinales et des suppléments alimentaires;
- s'ils ont des troubles de mémoire ou s'ils ne sont pas aussi vifs d'esprit que par le passé;
- s'ils obtiennent des ordonnances de plusieurs médecins;
- s'ils font exécuter leurs ordonnances à plus d'une pharmacie;
- s'ils se procurent leurs médicaments aussi bien en ligne qu'en pharmacie.

À la pharmacie

- Lorsque vous présentez une ordonnance à votre pharmacien, remettez-lui la liste des médicaments (d'ordonnance et en vente libre) que vous prenez (y compris ceux que vous avez commandés par la poste). Veillez à ce que le registre que tient votre pharmacien de toutes vos ordonnances soit à jour et fasse mention des médicaments que vous pourriez avoir achetés ailleurs.
- Vérifiez le nom du médicament que l'on vous remet et assurez-vous que la posologie est conforme à ce que vous a dit le médecin.
- Demandez à votre pharmacien qu'il vous explique à nouveau le mode d'emploi du médicament, les mises en garde concernant les interactions avec des aliments ou d'autres médicaments (y compris l'alcool), ainsi que les effets indésirables possibles et les examens de suivi.
- Assurez-vous que vous pouvez facilement ouvrir le contenant dans lequel le médicament vous a été remis (par exemple, si vous souffrez d'arthrite, demandez un contenant qui s'ouvre facilement, mais veillez à le garder hors de la portée et de la vue des enfants qui vivent avec vous ou qui vous rendent visite).

Médicaments en vente libre

Les médicaments en vente libre sont pratiques, puisqu'ils s'obtiennent sans ordonnance, et peuvent, dans bon nombre de cas, contribuer à soulager temporairement des affections mineures telles que maux de tête, indigestions et symptômes du rhume.

Cependant, chaque année de nombreuses personnes âgées sont hospitalisées en raison de problèmes associés à leur usage. Par exemple :

- Un médicament en vente libre peut abaisser la tension artérielle, alors que le patient prend déjà un ou plusieurs médicaments d'ordonnance qui exercent cet effet.

- Il peut arriver que la personne âgée ne respecte pas la posologie ou qu'elle confonde le médicament en vente libre avec un autre.
- Des affections comme l'hypertension artérielle (haute pression) et l'asthme rendent la prise de certains médicaments en vente libre potentiellement dangereuse.
- Comme le corps change en vieillissant, il ne réagit pas de la même façon aux médicaments en vente libre, tels que les pommades et les onguents, ni aux médicaments d'ordonnance.
- Les mesures qui suivent pourraient vous aider à réduire les risques associés à la prise de médicaments en vente libre .

- Même si vous prenez un médicament en vente libre depuis des années, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien s'il est toujours approprié.

- Lisez toujours l'étiquette figurant sur l'emballage, qui vous renseigne sur les indications du médicament (ce qu'il sert à traiter), sa posologie (comment et quand le prendre), ses ingrédients actifs et inactifs, et les mises en garde. Accordez une attention particulière à l'ingrédient actif et veillez à obtenir l'approbation de votre médecin si vous prenez déjà un médicament qui contient le même ingrédient ou un autre du genre.
- Choisissez un médicament en vente libre censé traiter uniquement les symptômes que vous présentez. Si vous ne souffrez que de congestion nasale par exemple, optez pour un décongestionnant plutôt que pour un produit contre le rhume soulageant à la fois la douleur, la toux, la congestion et les allergies. Chaque ingrédient actif contenu dans un produit peut être source de problèmes. La simplicité, avant tout!

- Les médicaments en vente libre ne devraient être utilisés que sur une courte période. Si vos symptômes persistent ou s'aggravent, consultez votre médecin.

www.pfizer.com/medicinesafety

AREQ (CSQ) 2014-2015

CONSEIL SECTORIEL

PRÉSIDENTE
Ginette Pineau

1ère VICE-PRÉSIDENTE
Lisette Beaulieu-Soucy

2e VICE-PRÉSIDENT
Pierre-Paul Chouinard

SECRÉTAIRE
Lise Dubé

TRÉSORIER
Michel Chouinard

1er CONSEILLER
Simon Boucher

2e CONSEILLÈRE
Josette Richard

RESPONSABLES DES COMITÉS

Bona Arsenault	Réalités masculines
Christine Bérubé	Environnement
Michel Chouinard	Retraite-indexation
Lise-Anne Pineault	Assurances
Carole St-Pierre	Condition des femmes
Louise Verreault	Sociopolitique

COLLABORATEURS AU JOURNAL

Bona Arsenault	Lisette Beaulieu-Soucy
Christine Bérubé	Simon Boucher
Michel Chouinard	Pierre-Paul Chouinard
Lise Dubé	Jocelyne Fortin
Lucille Jean-Desrosiers	Blandine Lemieux
Ginette Pineau	Carole St-Pierre
Louise Verreault	